

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Self efficacy***

##### **1. Definisi *Self efficacy***

Bandura merupakan tokoh yang pertama kali memperkenalkan istilah *self efficacy*. *Grand theory* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *social learning theory*. *Self efficacy* merupakan salah satu konsep dasar *social learning theory* Bandura. Teori ini digunakan karena adanya kesesuaian fenomena yang akan diteliti. Tujuannya adalah untuk melihat mengenai *self efficacy* seorang atlet yang mengalami cedera. *Self efficacy* (efikasi diri) merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Bandura 1997).

Bandura (1997) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pribadi tentang kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan pada tingkat yang ditunjuk. Sementara itu, Baron dan Byrne (1991) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurutnya efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki melainkan berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang individu miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan seringkali penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-akibat yang besar pada tindakan individu, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel kepribadian lain, terutama harapan terhadap hasil, untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

*Encyclopedia of Psychology* menjelaskan efikasi diri sebagai kepercayaan diri individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk memberikan kontrol pada semua kejadian yang akan mempengaruhi hidupnya. Kepercayaan diri tersebut akan lebih menguatkan individu untuk menyelesaikan setiap masalah dalam kehidupannya. Sementara itu Baron dan Byrne (1991) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi

seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Pandangan para ahli tersebut memiliki persamaan dalam memberikan batasan mengenai efikasi diri. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

## **2. Karakteristik *Self efficacy***

Baron dan Byrne (1991) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan antusiasme dan kepercayaan diri yang kuat. Kemudian terdapat ciri-ciri atau karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, yaitu:

### **1. Orientasi pada Tujuan**

Perilaku seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan selalu persisten, positif dan mengarah pada keberhasilan dan berorientasi pada tujuan. Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai dan semakin mantap komitmennya terhadap tujuan.

### **2. Orientasi Kendali Internal**

Kendali individu mencerminkan tingkat dimana mereka percaya bahwa perilaku mempengaruhi apa yang terjadi pada dirinya. Individu dengan orientasi kendali internal akan mengarahkan diri mereka untuk membuat tujuan dan rencana kegiatan untuk dapat mencapai tujuan

secara umum. Mereka membangun rasa keyakinan diri bahwa dirinya dapat berprestasi dengan baik dalam situasi tertentu.

### 3. Tingkat Usaha yang Diikembangkan dalam Suatu Situasi

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menentukan tingkat motivasinya. Seseorang yang mempunyai keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya menunjukkan usaha yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Keberhasilan biasanya memerlukan usaha yang terus menerus.

### 4. Jangka waktu Bertahan dalam Menghadapi Hambatan.

Semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin besar dan tekun mereka berusaha. Ketekunan yang kuat biasanya menghasilkan penyelesaian pada pekerjaan.

## 3. Sumber- Sumber *Self efficacy*

Menurut Bandura (Ghufron & Risnawati ,2016) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut.

### 1. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan,

dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha terus-menerus.

2. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

3. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

4. Kondisi Fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda

ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastert experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis (*physiological state*).

#### **4. Dimensi *Self efficacy***

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut.

##### **1. Dimensi tingkat (*Level*)**

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya. Maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

## 2. Dimensi kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

## 3. Dimensi generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya, individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

# B. Strategi *Coping*

## 1. Definisi Strategi *Coping*

Strategi *coping* dapat diartikan sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan yang dapat mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut. bentuk strategi *coping* tersebut meliputi pikiran-

pikiran khusus dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungannya terutama yang berkaitan dengan prinsip kesejahteraan (Lazarus & Folkman, 1984).

*Coping* dapat pula didefinisikan sebagai segala pikiran dan perilaku yang berhasil mengurangi atau menghilangkan suatu ancaman, baik dilakukan individu secara sadar maupun tidak sadar (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu upaya atau bentuk usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi, mentoleransi, atau mengatasi tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul pada situasi yang penuh tekanan.

## **2. Jenis-Jenis *Coping***

Menurut Folkman dan Lazarus (1980) Strategi *coping* terdiri dari dua bentuk meliputi:

### **1. *Emotional Focused Coping***

*Emotional focused coping* merupakan bentuk strategi *coping* yang berorientasi pada emosi. Individu berusaha meredakan emosi yang ditimbulkan oleh stressor secara langsung.

### **2. *Problem Focused Coping***

*Problem focused coping* merupakan bentuk strategi *coping* yang berorientasi pada tugas atau masalah. Individu cenderung



menghadapi permasalahan secara langsung melalui tindakan atau perilaku untuk mengubah atau menghilangkan stressor.

*Problem Focused Coping* digunakan untuk mengontrol hal yang terjadi antara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan tindakan langsung. Selain itu, *Problem Focused Coping* juga memungkinkan individu untuk membuat rencana atau tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Individu akan berpikir logis dan positif dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya (Folkman dan Lazarus, 1980).

### **3. Aspek- Aspek Coping**

Aspek-aspek strategi *coping* menurut Folkman dkk. (1986) meliputi:

#### *1. Confrontive Coping*

Individu mengubah sesuatu secara agresif dan berani mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara bertahan pada apa yang diinginkan.

#### *2. Planful Problem Solving*

Individu memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah atau memecahkan suatu situasi atau kondisi dengan tenang dan hati-hati.

### 3. *Seeking Social Support*

Individu mencoba untuk mencari nasihat, informasi, atau dukungan sosial dari orang lain. upaya yang biasa dilakukan adalah dengan cara membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberi saran maupun alternatif pemecahan masalah secara konkret.

### 4. *Accepting Responsibility*

Sikap individu yang menerima masalah yang dihadapinya dengan tetap berusaha mencari jalan keluarnya untuk mengatasi masalah tersebut.

### 5. *Self Control*

Individu mencoba untuk mengatur perasaan dan tindakannya dalam upaya penanganan suatu masalah yang dialaminya.

### 6. *Distancing*

Individu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dan menghindari dari masalah atau membuat harapan-harapan positif.

### 7. *Positive Reappraisal*

Individu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadiannya. Kadang-kadang dilakukan berdasarkan nilai-nilai keagamaan atau religiusitas.

### 8. *Escape Avoidance*

Individu mengatasi situasi menekan dengan menggambarkan angan-angan atau berharap bahwa situasi akan hilang dan lari dari

situasi tersebut atau membuat diri merasa lebih baik dengan cara menghindarinya dan beralih pada hal lain.

## **C. Atlet Basket**

### **1. Pengertian Atlet Basket**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan, dan kecepatannya untuk diikutsertakan dalam pertandingan. Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti “kontes”. Istilah lain atlet adalah *atlete* yaitu orang yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi.

Menurut Fatchiyaturrofi'ah (2012) Olahraga basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang. Masing-masing tim yang saling berebut bola untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tim yang berhasil memasukkan bola ke keranjang lawan, maka akan memperoleh nilai. Olahraga basket banyak digemari oleh masyarakat, sejak diperkenalkan oleh penemunya Dr Naismith hingga saat ini klub-klub basket sudah terbentuk di seluruh dunia. Terutama di negara asalnya yaitu Amerika Serikat.

Menurut Sukanto (2013) basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* (memoros). Beberapa teknik dasar tersebut dibagi lagi menjadi

beberapa jenis misalnya teknik *shooting*, teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot*, *hook shoot*, *set shoot*, dan *lay up shoot*.

Menurut Ihsan (2017) cabang olahraga bola basket adalah cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan-gerakan eksplosif. Cabang bola basket menuntut gerakan-gerakan eksplosif sehingga kondisi fisik seorang pemain ataupun atlet basket haruslah benar-benar menjadi perhatian utama. Selain itu cabang olahraga bola basket juga merupakan cabang olahraga beregu yang biasanya terjadi kontak fisik (*body contact*) yang memungkinkan terjadinya cedera olahraga.

## **2. Pengertian Cedera**

Cedera adalah kerusakan atau luka yang dialami atau diderita oleh seseorang. Dengan demikian, cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas latihan atau pertandingan olahraga (Congeni, 2004).

Cedera Olahraga banyak jenisnya dan dapat dikelompokkan atas dasar tempat, proses, dan waktu terjadinya cedera (Rusli, 2001). Berdasarkan tempat terjadinya, cedera olahraga dibedakan menjadi cedera jaringan lunak dan cedera jaringan keras. Cedera jaringan lunak adalah cedera pada otot, saraf, tendo, ligamen, kulit, pembuluh darah, dll., sedangkan cedera jaringan keras adalah cedera pada tulang, berupa retak atau patah seluruhnya.

Jika dilihat dari proses terjadinya, cedera olahraga dibedakan menjadi cedera tumbukan, cedera pelintiran, dan cedera gesekan.

Cedera tumbukan adalah cedera yang terjadi karena tubuh berbenturan dengan benda keras, seperti alat olahraga, lapangan, atau lawan. Cedera yang terjadi karena tubuh melakukan gerakan berputar disebut cedera pelintiran, seperti melakukan gerakan *pivot* pada sepak bola atau bola basket. Cedera gesekan adalah cedera yang terjadi karena tubuh terkena gesekan permukaan yang kasar. Gerakan ini akan menyebabkan kulit terkelupas.

Berdasarkan waktu terjadinya, cedera olahraga dibedakan menjadi cedera akut dan cedera kronis atau *overuse*. Cedera akut adalah cedera yang disebabkan oleh trauma seketika, misalnya melakukan *across-body block* dalam *football*. Yang termasuk cedera ini antara lain: patah tulang, memar, robek ligamen, robek otot atau tendo, lecet, dan tergores. Cedera kronis adalah cedera yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu lama, seperti: lari, lemparan *overhand*, atau servis bola. Cedera ini meliputi antara lain: *stress fracture*, tendinitis, dan epifisititis atau apofisititis (Congeni, 2004).

Cedera olahraga dapat mengenai seluruh bagian tubuh manusia, seperti: muka, leher, kepala, tangan, kaki, dan organ seks dengan klasifikasinya. Giam (1993) membedakan cedera olahraga berdasarkan tingkatannya menjadi tiga, yaitu:

1. Cedera ringan merupakan cedera dengan robekan yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop, sedikit keluhan, dan tidak mengganggu

performance atlet, misalnya: lecet, memar, atau robek ligamen kecil.

2. Cedera sedang adalah cedera dengan kerusakan jaringan, menimbulkan rasa nyeri, bengkak, merah, atau panas dengan menimbulkan gangguan fungsi dan punya pengaruh pada *performance* atlet, misalnya: robek otot dan robek ligamen.
3. Cedera berat yaitu cedera dengan robekan otot atau ligamen secara lengkap atau hampir lengkap atau fraktur tulang yang memerlukan istirahat total, pengobatan intensif, bahkan operasi.

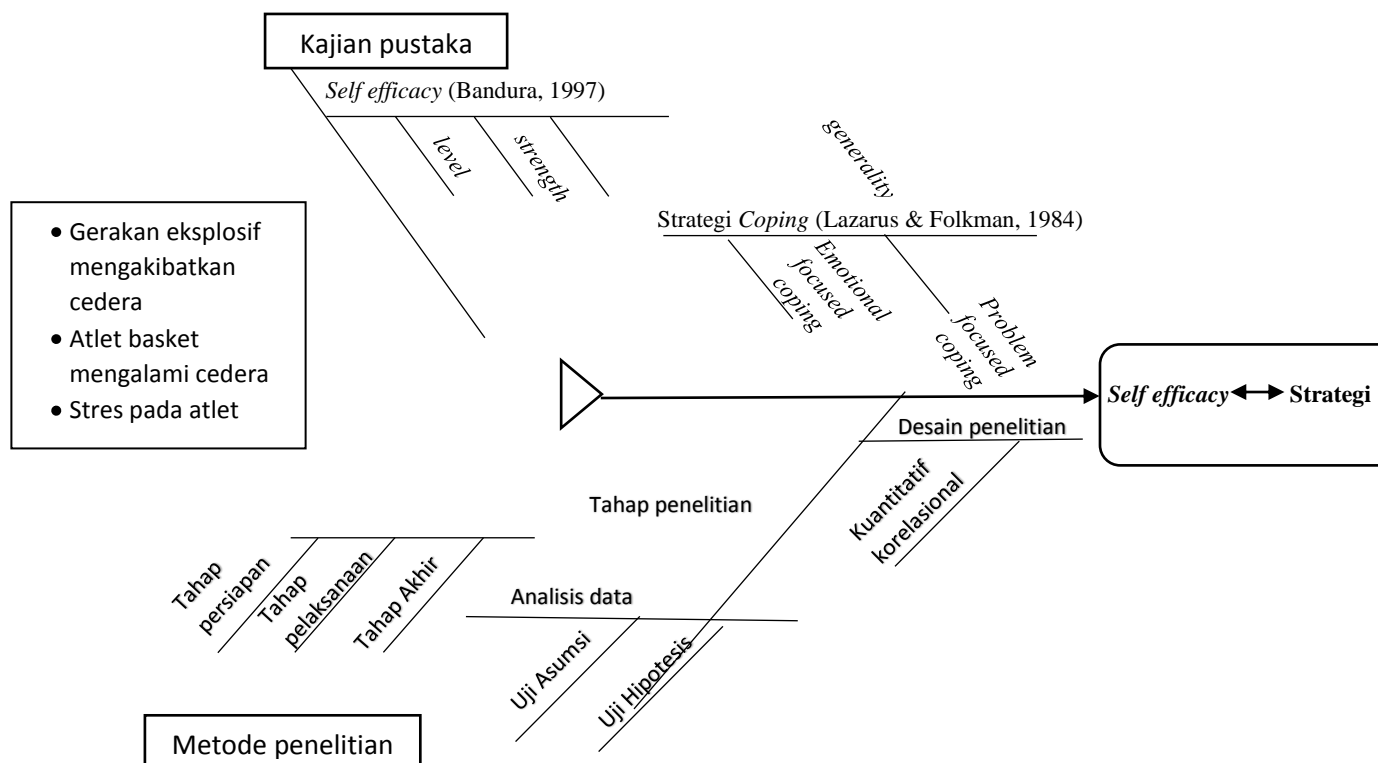
### **3. Hubungan antara *Self efficacy* dengan Strategi *Coping* Pada Atlet Basket yang Mengalami Cedera.**

Olahraga basket memerlukan latihan yang cukup dalam upaya memperoleh prestasi. Tidak jarang seorang atlet basket mengalami cedera yang diakibatkan oleh latihan ataupun pertandingan. Cedera yang dialami seorang atlet tentu dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis atlet sehingga dapat mempengaruhi prestasinya. Dalam menghadapi cedera yang dialaminya, atlet tentunya melakukan *coping* untuk mengatasinya. Lazarus (Rustiana, 2003) menjelaskan bahwa *coping* merupakan usaha yang dilakukan individu yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dari tuntutan baik yang berasal dari dalam diri dan di luar dirinya yang dianggap diluar batas kemampuannya.

Terbentuknya strategi *coping* yang baik pada atlet dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri seseorang tersebut. Seseorang yang

memiliki keyakinan atas kemampuannya bermain basket akan melakukan suatu upaya guna mengurangi tekanan atau mengatasi cedera yang dialaminya agar dapat tetap meraih prestasi dari kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan diri yang dimaksud disini adalah *self efficacy*. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

#### 4. Kerangka Pemikiran



**Gambar 1. Kerangka Pemikiran**

Seorang atlet dalam mencapai prestasi harus melakukan usaha yang optimal. Usaha yang keras dan seringnya terjadi kontak fisik

antara pemain dengan lawan serta seringnya terjadi gerakan eksplosif dapat mengakibatkan cedera pada atlet. Ketika mengalami cedera atlet cenderung merasa cemas memikirkan permasalahan cedera yang dialaminya akan mempengaruhi performanya dalam bermain basket, hal tersebut memicu stres yang dapat dialami oleh atlet. Atlet yang mengalami situasi yang menekan tentunya akan melakukan *coping* guna mengatasi kondisi yang menekan atau permasalahan tersebut. Salah satu faktor yang dapat membentuk strategi *coping* pada atlet yang mengalami cedera adalah *self efficacy* yang merupakan keyakinan pada individu mengenai kemampuan yang dimilikinya.

## 5. Hipotesis

Ha= Ada hubungan antara tingkat *self efficacy* dengan strategi *coping* pada atlet basket yang mengalami cedera.

H0= Tidak ada hubungan antara tingkat *self efficacy* dengan strategi *coping* pada atlet basket yang mengalami cedera.